

# 關於跑步，村上說的其實是... - 村上的跑步手記

吳萬寶

淡江大學德國語文學系 教授

## 壹、前言

很少有哪一位作家像日本籍作家村上春樹(Huraki Murakami)一樣，遨遊於長篇小說、短篇小說、散文、遊記、隨筆和紀實文學之間，而且每一部作品都能獲得世界上其他國家的人閱讀。村上的作品被翻譯成 40 國以上的語言，據估計他的讀者應該有一千萬人以上。<sup>1</sup> 村上以長篇小說為他的生命線，在長篇小說之外，也創作不同類型的作品。其中有一部比較特別的作品是《關於跑步 我說的其實是.....》。這一部 2007 年出版的跑步手記，記錄村上從 2005 年 8 月到 2006 年 10 月之間的跑步與感想，堪稱是村上的「跑步經」。這本「跑步經」不是一本教導該如何跑步才能促進健康的書，而是一本記錄村上如何以兩腳移動，以及移動(也就是跑步)時想些甚麼的感想與感悟筆記。

## 貳、跑步的意義與功能

「跑」是個兩腳交互前進，一腳著地，一腳離地的動作。<sup>2</sup> 跑的速度較慢時，兩腳掌會同時著地；若是速度較快，跑起來兩腳離地，看起來就像騰空飛躍一般。跑步是人類與生俱來的本能，人天生就會跑。問題是，人為何要跑，而不是輕鬆地以兩腳步行？生物學家告訴我們，鹿(也就是古早人類的食物來源之一)在快跑時，速度比人類還快。但若同樣處於慢跑，則人類的速度比較快，更重要的是人類可

---

<sup>1</sup> 林少華著 《為了靈魂的自由 - 村上春樹的文學世界》，香港：天地圖書有限公司，2014 年，頁 7。

<sup>2</sup> 跑步專家對跑步的姿勢性描述是，「一切從把腳移開地面開始，然後身體向前自由落下，接著在幾乎沒有抬高身體的情況下，然後就開始跑了！把你的腳掌直接從地面朝身體拉起，然後順著重力放下，開始向前移動。在放下的一瞬間，同時把另一隻支撐腿從地面盡可能快速拉起。隨著這些動作不斷重複，你將完美地向前跑去。是的，就是這麼簡單。」Nicholas Romanov & John Robson 著，徐國峰譯 《跑步，該怎麼跑？》，台北：臉譜出版，2011 年，頁 138

以跑得較久較遠，「甚至不用跑得太快，只要將獵物保持在視線內，十分鐘內你就可以追到牠喘不過氣來。」<sup>3</sup> 人類之所以跑步，原始的動力在於取得(肉類)食物，靠的是專注力與耐力。

在人類奔跑的歷史裡，靠兩腳不停地跑，來回兩地傳遞消息，古今中外的例子不勝枚舉。西元前490年，希臘與波斯軍在雅典東北方的馬拉松平原互相對峙。希臘派出一位名叫費迪皮迪茲(Pheidippides)的信使，前往距離馬拉松 246 公里遠的斯巴達求援。奔走 36 小時後，信使抵達斯巴達，但斯巴達的將軍卻要等待神的旨意。於是信使又奔回覆命。信使回到軍營後，希臘人已經奇蹟似地擊退波斯大軍。於是這位信使又馬不停蹄地奔回 40 公里外的雅典，宣布勝利的消息

「Nenikemen」(我們贏了)，隨即因過度疲累而不支倒地。<sup>4</sup> 這就是現今風行世界的現代馬拉松的傳奇起源。在日本的江戶時代設有「飛腳」，往返江戶與領國之間。每位腳夫大概要跑上 27 公里，才能將訊息交給下一位腳夫。這種傳遞訊息的方式乃是現代接力賽跑的源頭。<sup>5</sup>

時至今日，人類已經不再需要靠奔跑去追逐獵物，也不用兩腳奔跑來回傳遞消息。但每個周末，幾乎在每一個國家的不同城市裡，總是有一大群人，從數百到數萬不等，聚集在一起，從事一件千萬年以來，簡單的重複動作：跑步。不再追逐獵物，不再靠腿力傳遞消息後，跑步對人類來說，究竟還有甚麼意義？

對一般人來說，跑步可能是為了保持健康，為了瘦身減重，為了身心放鬆，為了保持活力，也可能是為了擴大社交圈，也或許是為了獲得歸屬感與認同感(參加跑步社團)。對以跑為主的專業運動員而言，跑是為了贏，以贏得第一名為目標，把第一名當作是跑步的動機。<sup>6</sup> 跑步可以是對自我的挑戰，看看跑固定距離所需的時間會不會大幅縮減，又或者在固定的時間內所跑的距離會不會變得更長。跑步時因大腦所分泌的多巴胺(Dopamine)，而使得跑步時的身心獲得愉悅感，也有可能是為了享受這種愉悅感，才去跑步。科學研究已經證實，從跑步當中可以獲得「跑者的高潮」(Runner's high)，提振個人士氣，對抗日常生活中的各種壓力，讓身心靈更為健全，人生態度更為正向積極。<sup>7</sup>

---

<sup>3</sup> Christopher McDougall, 王亦穹譯 《Born to Run (天生就會跑)》，新店：木馬文化事業有限股份公司，2010 年，頁 283。

<sup>4</sup> Thomas Wessinghage, Markus Ryffel and Valentina Belz, *Marathon leicht gemacht*, München: Heinrich Hugendubel Verlag, 2006), pp.10-11.

<sup>5</sup> 山地啟司、山西哲郎、有吉正博著 聯廣圖書公司編輯部編譯 跑步-重點指導，台北：聯廣圖書公司，2000 年，頁 6。

<sup>6</sup> 為末大(Dai Tamesue)著 陳惠莉譯 《邊跑邊思考》，台北：天下雜誌，2014，頁 160。

<sup>7</sup> Frank Shorter, *Laufen – Das Trainingsbuch für Anfänger und Fortgeschrittene*, (Starnberg: Dorling Kindersley Verlag, 2005), p.12.

最後，也有可能跑步只是為了跑步而已，不存在其他的工具性價值。<sup>8</sup> 無論跑步的動機為何，跑步這項運動的特徵之一是它是個人的活動，同樣的，寫作也是個人的活動。簡單地說，跑步和寫作都是相類似的活動。<sup>9</sup> 有時兩者似乎密不可分。素有跑者傳奇之稱的美國內科醫生喬治席翰(George Sheehan)，在其經典之作《我跑步，所以我存在》(Running & Being: The Total Experience)一書中，開宗明義地寫道：<sup>10</sup>

*有時候我不確定自己究竟是喜歡寫作的跑者，還是喜歡跑步的作家。主要是這兩者似乎密不可分。沒有跑步，我寫不出東西；而且我不確定，如果寫不出東西，我是不是還會繼續跑下去。寫作和跑步是我兩種不同的呈現，就像我的身體和心靈一樣，難以分割。*

### 參、村上為什麼跑步？

村上先生為何跑步，而且一跑就持續 30 多年？這個問題的答案，只要是村上的讀者都會知道，可說是人盡皆知：他跑步是為了寫小說。寫小說為何需要跑步？以常人的印象來說，作家與跑者的生活作息似乎處在不同的軌道上。作家通常在夜深人靜時，靈感大發，而跑者往往起得比太陽還早，是一個叫太陽起床的人。

村上約在 1982 年秋天開始跑步。開始規律運動的原因是，成為專業小說家後，由於從早到晚面對書桌創作寫稿，體力下降，相對的體重逐漸上升，以抽菸來集中精神的次數也越來越頻繁。為了在爾後漫長的人生中，可以做自己喜歡的事(也就是當一位小說家)，維持體力，保持適當的體重，乃成為必要。為維持體力，村上開始跑步；為保持適當的體重，村上愛上〈體重機〉(《村上收音機》)！

想成為一位專職的小說家，村上認為最重要的資質是才能(或才華)。<sup>11</sup> 有才華的人可以自由自在地寫小說，創作靈感就像自然湧泉般源源不絕地湧出，不需要多努力，作品在短時間內很快就完成。不過，村上就像其他多數人一樣，才能有限，因此必須要有效和專注地運用有限的才能。對村上來說，專注就是「集中精神認真執筆」。這項專注力還需要持續力加以支撐，否則在文學才能有限之下，

---

<sup>8</sup> 馬克羅蘭茲(Mark Rowlands) 尚聿譯 《跑著思考-人、狗、意義和死亡》，北京：中國人民大學出版社，2018 年，頁 101。

<sup>9</sup> 同上。

<sup>10</sup> 喬治席翰(George Sheehan)著 歐陽鳳譯 《我跑步，所以我存在》(Running & Being: The Total Experience)，台北：遠流出版事業股份有限公司，2016 年，頁 19。

<sup>11</sup> 中文版的第 54 頁用才華兩字，第 91 頁則是用才能(或文學才能)。

專注力無法持久，也就沒辦法創作出長篇小說。更何況才能有限之際，每一次創作就像挖掘創作泉源一般，「必須手拿起鑿子一點一點地敲開岩盤，深入地底去挖掘，否則無法挖到創作的水源。」這項挖掘的工作需要堅固的體力。

寫長篇小說需要長時間。在這麼長久的時間裡，作家面對作品裡人物的命運變化，同時作家的生活周遭也在變化著。這些變化都衝擊著作家筆下的人物角色與情節安排。作家要對自己的作品有足夠的信心之際，中國作家余華認為，「還一定要有體力上的保證，只有足夠的體力，才能使作家真正激動起來，使作家淚流滿面，渾身發抖。」<sup>12</sup> 體力乃是支撐長期寫作的必要條件。

以小說家為職業，不僅需要一段長的時間，寫作時還需要規律與紀律。英國著名作家傑弗瑞亞契(Jeffrey Archer)在接受《讀者文摘》(Reader Digest)訪問時，談到他的寫作規律：早上 6 點起床，然後以寫作 2 小時，休息 2 小時的模式度過一天，直到晚上 10 點多就寢。亞契說：「我必須有紀律，否則就甬寫了。我可以搬出一百個不在早上 6 點鐘起床寫作的理由。但我要求自己做到，而這確實也是我鍾意的作息模式。」<sup>13</sup> 這篇訪問並沒有提到亞契如何貫徹自我要求的規律與紀律，以寫小說為職業，甚至任何類型的職業都需要某種的規律與紀律。而村上就選擇跑步，以跑步來支撐長時間寫作所需要的體力，以每天跑步來維持寫作時所需的規律與紀律。而選擇跑步的原因很簡單，因為「只要有路就行了」。不過，「只要有路就行了」只是表象原因，否則騎自行車也可以是選項之一。<sup>14</sup>

村上之所以選擇跑步來支撐他所喜歡的職業，原因之一是跑步與寫作的類似性。村上多次提到兩者的可類比處。首先，跑步是個人的體力行為，寫作也是，而且「寫作從頭到尾是個人的體力行為」。村上在他的《身為職業小說家》中提到，「寫小說是一個獨自一個人的事，沒有人可以代勞，都只能一個人進行，直到結束。」換句話說寫作是一項孤獨的作業。同樣的，跑步也是。儘管可以參加跑步團體，一群人一起跑步。但跑步終究是一個人的事，沒有人可以代勞，直到跨越過終點線。<sup>15</sup>

跑步類似寫作還在於參加馬拉松比賽的訓練階段和寫長篇小說的要領是一樣的。賽前的訓練階段著重於設定節奏，累積跑量(也就是跑步距離)，持續讓身

---

<sup>12</sup> 余華著 《沒有一條路是重複的》，北京：作家出版社，2017 年，頁 113。

<sup>13</sup> Fiona Hicks, 〈高潮迭起的人生-Jeffrey Archer〉，《讀者文摘》，2018 年 6 月號，頁 38-43。

<sup>14</sup> 村上提到的其他運動選項有打高爾夫球、游泳和網球。

<sup>15</sup> 在正式的路跑比賽中，對「代勞」，也就是代跑，在簡章中都會有明文禁止的規定，如高雄市第四屆舒跑杯路跑賽就規定：「違反下列規定者，取消參賽成績並禁止參加主辦單位舉辦之賽事一年及公布其姓名於主辦單位網頁上：1. 比賽進行中選手借助他人之幫助而獲利之選手(如乘車、扶持...等)。2. 報名組別與身分證明資格不符之選手。3. 違反運動精神和道德(如打架、辱罵裁判及大會工作人員...等)。4. 代跑者及被代跑者，請勿以任何理由將號碼布給無報名之個人參加比賽。」

[https://www.sportsnet.org.tw/20181014\\_web/](https://www.sportsnet.org.tw/20181014_web/) (2018/08/02)

體處在心情愉快的過程(多巴胺!)；寫作則是在可以寫更多的地方，停筆不寫，留到明天再繼續已經轉動的節奏。跑步和寫作都是在超越自我:自我設定的長跑目標是今日勝過昨日，寫作則是設定自己的基準，讓這一本勝過上一本。

跑步與寫作的類似性是村上選擇跑步的原因之一，另一個原因，村上直言:長跑適合他的個性。村上自陳是一個不適合團隊競技的人，也不擅長對打的格鬥競技，而且自願追求孤絕。長跑時，可以不必和任何人說話，也可以不必聽其他人說話，完全沉浸在跑步中，在孤寂中覺察到我就是我，「同任何人都不發生連帶關係。」這個被某些人稱為「村上流新個人主義」的個性也被村上賦予在其作品主角的身上:「不在公司等必須與人協調各種關係的團體中任職...在社會邊緣地帶作為邊緣人默默擰緊自己的發條。」<sup>16</sup>

跑步對村上來說，是有其工具價值的。為保持體力，每天跑步，以應付長時間寫作所需的持久力。規律跑步自然帶來形體的變化:脂肪消失、肌肉均勻增長、體重得到適當的控制。最重要的是戒菸。當然，跑者當中不乏抽菸者，但絕大多數的跑者是不吸菸的。反倒是因為想要戒菸而開始運動蔚為一股風潮，而所有的運動當中，慢跑乃是最佳的選擇。跑步可以幫助戒菸，只是想要戒斷菸癮，跑步就必須持之以恆。<sup>17</sup>「想繼續跑下去的自然想法，成為繼續戒菸的重要動機，成為克服菸癮的很大助力。」

規律運動可以培養正向、積極的人生態度。放在村上的身上，這項正向積極的人生態度是他用以「驅魔」的憑藉。<sup>18</sup>何以要「驅魔」?村上表示，作家的工作是說故事，故事存在於人的靈魂深處，它是人與人根部互相聯繫的東西。<sup>19</sup>作家每說一個故事都必須往靈魂(或者意識)的深處挖去，下降到心的黑暗底部。故事越大，下降得越深，地下的黑暗也就越重越暗。為了對抗黑暗中各種危險的、迷惑的東西，也為了從黑暗的複雜洞窟裡尋得出路，作家必須要有強壯的身體和一顆「堅韌的心」。因此，每天規律跑步乃成為對抗黑暗力量的最佳武器。<sup>20</sup>

村上以跑步來「驅魔」，來「抖落寫小說時會糾纏上來的負面跡象」，應該是特有的村上作風。至少以《哈利波特》系列作品聞名於世的J.K.羅琳(J. K. Rowling)身上，在創造魔法世界的黑暗力量時，並未聽聞她以何種方式來對抗她所製造出來的惡魔。總的來說，村上選擇跑步為終身運動的原因是多重的，跑步既支撐他

---

<sup>16</sup> 林少華著《為了靈魂自由 村上春樹的文學世界》，香港:天地圖書公司，2014年，頁122。

<sup>17</sup> 〈運動、戒菸，還你健康一百年〉，<https://kknews.cc/zh-tw/health/ooqxep.html> (2018/08/02)

<sup>18</sup> 村上春樹著 賴明珠譯《身為職業小說家》，台北:時報出版企業股份有限公司，2016年，頁308。

<sup>19</sup> 同上，頁309。

<sup>20</sup> 村上春樹著 賴明珠譯《身為職業小說家》，台北:時報出版企業股份有限公司，2016年，頁113-116。



所喜歡的工作，也符合他的個性；更重要的是在獨自跑步的沉思過程中，他「寫小說的方法，很多是從每天早晨在路上跑步中學來的」。可見跑步中的沉思乃是創作的泉源之一。<sup>21</sup>

每天跑步，不是一件難事。但想要每天跑 10 公里，若無恆心與毅力是做不到的，遑論挑戰距離更長的馬拉松，甚至是超級馬拉松。<sup>22</sup> 而村上之所以引發跑者讀者的共鳴，乃在他的馬拉松與超級馬拉松的經驗。

#### 肆、村上與馬拉松

馬拉松是一項長距離的運動。從起跑線到終點線總長 42.195 公里，參賽者必須在主辦單位規定的時間內，無其他人代勞或協助，以及在規定的賽道上，獨立完成賽事。村上參加馬拉松的完賽成績大多在四小時以內，相對於德國馬拉松男性跑者平均 4 小時 29 分完賽，已經是相當好的表現。<sup>23</sup> 要完成馬拉松不是一件簡單的事，賽前必須要有長時間的充足準備與練習，比賽當日也要隨時應付突如其來的意外之事。

馬拉松的訓練有其固定模式，一般都在六個月左右，大致分為累積跑量期、速度與強度期，以及減量期。<sup>24</sup> 長跑適合村上的個性，就如同寫長篇小說是他的生命線一般。村上是一位長篇小說作家，因此有他自己的長篇小說寫作模式。村上的另一個身份是跑者，他也有一套馬拉松訓練模式。這套訓練模式堪稱符合專家所建議的方法。但他的訓練模式卻沒有帶給他滿意的結果，「明明是先訂了這麼周密的計畫，又這麼耐心地練過了，卻落得這樣。」<sup>25</sup> 對於這個糟糕的結果，也就是完跑成績無法符合自己的期待，村上耿耿於懷。於是打破一年只跑一次馬拉松的原則，六個月後再度報名參加另一場馬拉松(波士頓馬拉松)。只是這一次的完賽成績與上一次無甚差別，心情鬱悶到連暢飲啤酒的樂趣都消失無蹤。

---

<sup>21</sup> 參閱：喬治席翰(George Sheehan)著 歐陽鳳譯 《我跑步，所以我存在》(Running & Being: The Total Experience)，第 16 章〈沉思〉，同註 9。

<sup>22</sup> 馬拉松的標準距離為 42.195 公里，凡是超過此距離的概稱為超級馬拉松，一般是以 50 公里為超馬的最短距離；又或者是 12 小時以上的耐力賽也稱為超級馬拉松。

<sup>23</sup> 德國馬拉松跑者平均完賽時間為 4 小時又 41 分鐘。Durchschnittliche Zeit Marathon, in: <https://durchschnittliche.de/geschwindigkeit-mittelwerte/51-durchschnittliche-zeit-marathon>

<sup>24</sup> Thomas Steffens und Martin Grüning, MARATHON – Die besten Programme, (Reinbeck bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag, 2001), pp.26-44.

<sup>25</sup> 村上春樹著 賴明珠譯《關於跑步 我說的其實是....》，台北：時報出版企業股份有限公司，2008 年，頁 168。

馬拉松的完賽成績無法再像以前一樣亮眼，大概只有一個原因可以解釋，也就是年紀大了。村上從 1982 年開始跑步，那時他 33 歲。到了 2005 年 11 月參加紐約馬拉松，以及 2006 年四月的波士頓馬拉松時，村上先生已經 56 歲了。村上當時參加的 M55-59 歲組(共 924 人)的平均完賽成績為 4 小時 01 分。<sup>26</sup> 2016 年德國柏林馬拉松，56 歲組前百分之二十五的選手的平均完賽成績為 3 小時 49 分，後百分之七十五為 4 小時 41 分，56 歲組選手的中間值為 4 小時 10 分。<sup>27</sup> 其實村上的表現應該接近平均數值，但卻無法令他滿意，只能說原因很單純，只是年紀大了，體力下降。對一般的馬拉松跑者來說，成績進步或維持在以前的水準當然是一件令人高興的事。然而，任誰也無法抵得住歲月車輪的前進力量，比較理想的做法是調整心態，就如村上跑完波士頓馬拉松的決定：「我可能還會不在乎地繼續跑。就算跑出更長的時間，我還是一定會以跑完全程馬拉松為目標。」這樣的決定可以當作馬拉松跑者的座右銘，這樣的決定也說出馬拉松跑者的共同心聲。跑馬拉松是一件苦差事，但「正因為苦，正因為自己甘願通過那樣的苦，至少在那過程中，我們才能找到一些自己正活著地確實感觸。」

## 伍、結語

為何村上春樹在世界上廣受愛戴？評論家內田樹(UCHIDA Tatsuru)認為，村上「並不是因為證明了『我知道並能體驗的事物，他人也知道並能體驗』這一點而獲得世界性。而是透過描述『我所不知道並無法體驗的事物，他人也不知道且無法體驗』這一點，才獲得了世界性。」<sup>28</sup> 這一個弔詭的悖論，常人無法體會。但就前一句來說，村上寫出一般人知道並能體驗，卻寫不出來的經驗。特別是村上的跑步手札，寫出絕大多數跑者在體驗馬拉松過程中的感覺與心情轉變。村上從事長距離跑步，正如同他創作長篇小說一般，都是自願追求孤絕，而且是「一件相當美好的事。不管別人怎麼說。」正是這種態度，讓村上的跑步手札成為馬拉松跑者心靈慰藉的經典，因為它徹底揭露潛藏在跑者心靈深處的情懷。

---

<sup>26</sup> Boston marathon 2006,

<http://runnerstats.net/en/races/2006/united-states/boston-marathon-2006-id656> (2018/8/22)

<sup>27</sup> 40 歲組的平均成績為 3 小時 53 分，45 歲組為 3 小時 57 分，50 歲組則是 4 小時 3 分。Berlin Marathon – Zeitverteilung über dem Alter in den Disziplin Marathon und Halbmarathon, in:

<https://www.marathonstatistik.com/zeit-alter-berlin.html>

<sup>28</sup> 內田樹著 楊偉、蔣葳譯《當心村上春樹》，台北：時報文化出版企業股份有限公司，2009 年，頁 180-181。

## 陸、參考文獻

1. 林少華著 《為了靈魂的自由 – 村上春樹的文學世界》，香港:天地圖書有限公司，2014。
2. 內田樹著 楊偉、蔣葳譯 《當心村上春樹》，台北:時報文化出版企業股份有限公司，2009。
3. 村上春樹著 賴明珠譯 《村上收音機》，台北:時報出版企業股份有限公司，2002。
4. 村上春樹著 賴明珠譯 《關於跑步 我說的其實是....》，台北:時報出版企業股份有限公司，2008。
5. 村上春樹著 賴明珠譯 《終於悲哀的外國語》，台北:時報出版企業股份有限公司，2012。
6. 村上春樹著 賴明珠譯 《身為職業小說家》，台北:時報出版企業股份有限公司，2016。
7. 余華著 《沒有一條道路是重複的》，北京:作家出版社，2017。
8. 克里斯多福麥杜格(Christopher McDougall)著，王亦穹譯 《天生就會跑》(Born to Run)，新店:木馬文化事業有限股份公司，2010 年。
9. 亞德哈羅南德芬恩(Adharanand Finn)著，游淑峰譯 《跑者之道 – 一趟追索日本跑步文化的旅程》，台北:時報出版企業股份有限公司，2016。
10. 洋泉社著 張竹聿譯 《村上春樹的文學迷宮 – 1979~2010 三十年作品全解說》，台北:八方出版有限股份公司，2012。
11. 為末大(Dai Tamesue)著 陳惠莉譯 《邊跑邊思考》，台北:天下雜誌股份有限公司，2014。
12. 馬克羅蘭茲(Mark Rowlands)著 尚聿譯 《跑著思考 – 人、狗、意義和死亡》，北京:中國人民大學出版社，2018。
13. 喬治席翰(George Sheehan)著 歐陽鳳譯 《我跑步，所以我存在》(Runnung & Being)，台北:遠流出版事業有限公司，2016。
14. 黑古一夫著 秦剛和王海藍譯 《村上春樹 – 轉換中的迷失》，北京: 中國廣播電視出版社，2008。